佳能官方教程--人像摄影专业技巧

(本资料来源于网络　整理：默人)

目录：实践篇

场景 1：使背景美丽虚化的人像摄影常用技巧

场景 2：将背景和被拍摄者巧妙融合的广角人像

场景 3：使用超远摄镜头拍摄全身街景人像

场景 4：能反映被拍摄者内心世界的暗调女性人像

场景 5：黑白世界中的女性美

场景 6：使用无线闪光拍摄人像

对焦篇

1 人像摄影的原则是针对眼部合焦

2 如何设置相机以获得理想合焦

3 如何运用对焦技巧以获得理想合焦效果

4 使用实时显示功能精确手动对焦

5 使用面部优先实时模式拍摄灵活运用背景的人像

曝光篇

1 什么是曝光补偿？

2 人像摄影中决定曝光的技巧

3 使用点测光+自动曝光锁进行精确控制

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

镜头篇

1 了解焦距变化带来的面部和背景的变化

2 了解焦距、拍摄距离和光圈之间的关系

3 结合不同被摄体思考镜头的高度

场景 1：使背景美丽虚化的人像摄影常用技巧



拍摄数据

EOS 50D 曝光补偿：+1/3EV

EF 70-200mm f/2.8L IS USM ISO 100

光圈优先自动曝光（F2.8，1/800 秒） 白平衡：自动

要点



要点

1 选择明亮的部分作为背景，并进行大幅虚化

选择光线能够照到的较为明亮的部分作为背景，这样可以避免画面给人以沉重的印象。需要注意的是常绿树的色彩较浓，即使被虚化了看起来颜色也不会太美丽。被拍摄者的背景并不一定要是植物，也可以选择色彩鲜艳的墙壁。

2 利用逆光让头发产生高光效果

在让被拍摄者站位的时候位置必须精心揣摩，选择合适的位置，使头发出现高光，看上去很闪亮。头发一旦显得有光泽，被拍摄者的表情也会给观者以特别的印象。如果头发看起来很黑，画面整体就会显得较暗，所以拍摄者需要有意识地加入高光。

3 使用反光板让较暗的脸部变得明亮

有效使用反光板可以让逆光造成的昏暗脸部变得明亮起来，让皮肤富有质感。在拍摄人像时，原则上应当使用逆光或者侧光，而不适合用会让脸部出现明显阴影的顺光。所以在室外拍摄人像时反光板是必须携带的拍摄工具。

4 在构图时可以将手臂裁剪掉

有时被拍摄者的姿势会让其肩部或者手腕部分处于构图范围之外，这完全不会有问题。反而能让画面产生变化，给人以大胆的感觉，所以不要犹豫继续拍。如果勉强将被拍摄者的全部都收入画面，照片反而会显得平庸。试着大胆地构图吧。

技巧 1-选择明亮的镜头



选择最大光圈明亮的镜头是拍摄背景虚化的照片最简单的方法。还有，焦距越长，虚化效果就越强。这张照片是采用 EF70-200mm f/2.8L IS USM 所拍摄的。它的明亮光圈和焦距都适合拍摄人像。

技巧 2-将自动旋转功能关闭



拍摄人像时大多采用竖拍，所以应当将“自动旋转”选项设置为不在相机液晶监视器上自动旋转。特别是将相机安装在三脚架上竖拍的话，回放照片时自动旋转 90 度会让拍摄者难以确认画面，而且画面本身会被显示得较小，这一点需要注意。

技巧 3-将照片风格设置为人像



如果被摄体是女性或者孩子的话，应该将照片风格变更为“人像”，使肌肤的质感更加柔滑。选择“人像”之后曝光也会显得明亮一些，让照片具有更加轻快的印象。在色调上会稍稍偏红，肤色会显得比较健康。

技巧 4-建议使用光圈优先自动曝光



能够自由决定光圈值的“光圈优先自动曝光”模式最适合拍摄人像。光圈值和背景虚化有着直接联系，所以应当使用光圈值不会自动变化的拍摄模式。在“光圈优先自动曝光”模式下，光圈值可由拍摄者自己固定，在拍摄时即使环境光线发生变化，光圈值也不会改变，可以安心拍摄。

灵活运用明亮的远摄镜头，虚化背景强调被拍摄者

谁都想尝试拍摄出有着美丽背景虚化的人像照片。在这里首先介绍一下背景虚化产生的原因。制造虚化的镜头要素在于光圈的大小和焦距的长短。这两个要素相互影响产生虚化效果。镜头焦距一定，则光圈越大，背景虚化效果越明显。光圈值固定时，焦距越长，背景虚化越明显。从结论上来说，最大光圈明亮而且焦距较长的远摄镜头能带来最明显的虚化。这是一种可以强调主要被拍摄者，并让画面简洁明了的摄影方法，既可以被全面用于人像摄影，也可以运用于其他场景的拍摄。不过，背景虚化意味着合焦范围（景深）窄，很可能因为细微的原因就产生对焦失败的现象。所以在使用这一技巧拍摄人像时，需要特别注意失焦现象。在不使用三脚架而是手持拍摄时一定要反复拍摄多张照片。要做好合焦不准的心理准备，使用连拍模式尽可能多地释放快门。

场景 2：将背景和被拍摄者巧妙融合的广角人像



拍摄数据　　EOS 5D MarkⅡ　　　　ISO 320

EF 16-35mm f/2.8L Ⅱ USM　　　　白平衡：自动

光圈优先自动曝光（F5.6，1/160 秒）

要点



要点

①**展现出空间的宽阔感**　　照片的视角很宽，连天顶也被收入画面。使用广

角镜头拍摄时会将预想不到的部分也收入画面，所以必须对构图进行认真整理。拍摄者应该意识到相机的取景器视野率来进行构图，并考虑如何灵活运用空间。

②灵活运用画面四周的变形

广角镜头拍摄出的画面四周尤其富有透感，有意识地运用这一特性进行拍摄将会非常有趣。在上图中，被拍摄者脚的变形比较夸张，产生了独特的视觉效果。

③大胆享受透感

如果从下向上仰拍，那么就会像这张照片一样，背景中的墙壁和铁门都会有强烈的透感。在画面中灵活运用这样的透感，能让整个构图看起来非常新颖。在使用广角镜头时，大胆变换拍摄角度可以带来独特的视觉效果。

④不要使用对焦锁定功能合焦

在使用广角镜头从下向上拍摄时应该避免使用中央对焦点＋对焦锁定的方式来对焦。因为与合焦的被拍摄者距离过近，所以容易产生被称为余弦误差的失焦现象。应当预先选定对焦点，避免使用对焦锁定带来的相机移动，这样才能精确合焦。

技巧 1-启动周边光量校正功能



由于广角镜头本身结构的原因，镜头周边的光量容易减少。在设置相机时选择“周边光量校正”功能，确认有无所使用镜头的数据。如果有相关数据，启动该功能。一般来说机身已经内置了大约 20 款镜头的校正数据，这一点会因为相机型号不同而有些许改变。还可以使用相机附带的 EOSUtility 软件向相机内添加数据，建议只要是自己镜头的已公开数据，就要添加入相机。

技巧 2-根据必要选择 ISO



在环境光线不足的情况下，拍摄人像时也应该适当提高 ISO 感光度进行拍摄。虽然一般认为使用广角镜头时即使快门速度较低也不太会发生抖动。但是人像摄影的被摄体是人，人是会动的，看上去似乎静止但实际上还是会有细微的动作。特别是眨眼等动作甚至无法主动避免。想要将这些动作凝固得到锐利的照片，需要一定的快门速度。当相机的成像看起来不够鲜明锐利时，原因往往是拍摄者没有预想到的微小抖动。

技巧 3-启动高光色调优先



当被拍摄者和背景之间的亮度差距较大时，需要选择用户自定义功能中的“高光色调优先”功能，并将其启动。广角镜头的视角很广，所以要特别注意高光溢出等现象发生。将这一功能启动，可以防止可能出现的高光溢出现象，以便安心摄影。

技巧 4-灵活运用连拍功能



为了能够捕捉到被拍摄者瞬间微妙的表情变化，应当将驱动模式设置为“连拍”。但是这并不意味着要像拍摄运动场景那样一直按住快门按钮进行连续拍摄。在拍摄人像时，连拍是为了让拍摄更有节奏感。使用连拍功能后，拍摄者会有好像快门反应速度明显变快的感觉。

如何将被拍摄者合理地配置在空间中，背景是广角人像摄影的成功关键

使用广角镜头进行人像摄影的关键是，考虑被拍摄者和背景的对比，让照片具有主题性。比如新颖的和古老的，鲜艳的和朴素的等看起来矛盾的要素被收进一张照片时，这张照片就有了新的意义，其完善度就更高。广角镜头还能带来有很大视觉冲击的透感和变形效果，这些独具魅力的效果是远摄镜头和标准镜头所不具备的。如果能够将这样的视觉效果和上述的对比叠加使用，就能让照片更加完美。听起来似乎不容易做到，但是在使用广角镜头拍摄人像的要点就是能够不拘泥于使用标准镜头和远摄镜头时的常规，大胆尝试透感和镜头的变形带来的独特效果。所以，在使用广角镜头拍摄人像时，需要有大胆的决断力。另外，和远摄拍摄人像相比，广角人像的背景占了整张照片的很大比例，如果在日常生活中偶然发现了有意思的空间，就可以自己思考一下如何在这个场景中配置被拍摄者，这样拍摄水平就会进步很快。

场景 3：使用超远摄镜头拍摄全身街景人像



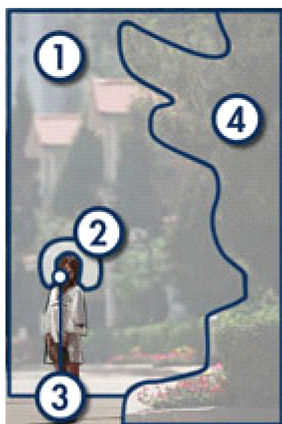
拍摄数据

EOS 5D Mark Ⅱ　　曝光补偿：-1EV

EF 400mm f/2.8L IS USM　　ISO 100

光圈优先自动曝光（F4，1/1250 秒） 白平衡：自动

要点



要点①尽量虚化背景

超远摄镜头能够在为被拍摄者拍摄全身人像时大幅虚化背景。如果只是拍摄脸部特写和胸部以上的人像，那么使用短焦距镜头在光圈全开时也能获得背景较为虚化的照片。但是拍摄全身人像时，虚化背景需要使用焦距在 300mm 以上。

②考虑与背景色的平衡

应尽可能让被拍摄者的头部位于背景颜色明亮的部分，这样被拍摄者的头发就不会和背景混在一起。需要注意的是，如果背景有引人注目的花纹或是重复的图案，会让被拍摄者本身失去关注度，而背景喧宾夺主。拍摄者还需要确认被拍摄者脸部周围有无暗色部分或者看上去令人生厌的广告牌等，然后决定被拍摄者所处位置。

③被拍摄者的眼部应当有眼神光

即使在整个构图中被拍摄者看起来较小，也应当保证脸部有光线照亮。特别是要确保其眼部有较为明显的反光（眼神光）。如果眼部没有反光，就会显得眼部暗淡无神，很难明白被拍摄者的脸部表情。拍摄全身人像和拍摄人物特写时一样，眼神光很重要。

④不将背景全部虚化，体现出一定的透感

将背景全部虚化后很难体现出透感。在上图中，人行道边的花和被拍摄者头顶的树木与被拍摄者处于同一合焦面上，从而强调出了被拍摄者和背景的对比。全身人像拍摄的要点之一就是通过控制虚化部分和未被虚化的部分来巧妙展现出被拍摄者和背景之间的透感。

技巧 1-选择焦距较长的镜头



在拍摄全身人像时，镜头的焦距对于虚化背景非常重要。这是由于相比较大的光圈，较长的焦距能够更有效地虚化背景。另外，使用长焦距的远摄镜头能够从距离较远的位置拍摄，让被拍摄者忘记相机的存在，拍摄出更自然的照片。

技巧 2-从低角度拍摄照片



超远摄镜头视角窄，所以只需要稍稍改变位置，拍摄角度就会有很大的改变。在这次拍摄中镜头位置较低，从而减少了构图中地面所占比例，增加了背景所占分量，进一步强调了背景和被拍摄者的距离感。拍摄者应该根据镜头的特点和自己的拍摄意图来决定相机位置。

技巧 3-灵活运用实时显示拍摄功能



在使用远摄镜头拍摄全身人像时最好运用实时显示拍摄功能。使用实时显示拍摄功能有很多优点。不仅可以正确合焦，还能够切实确认构图。比起光学取景器来，使用大的液晶监视器更容易把握是否有多余的物体进入背景以及与被拍摄者重叠的背景的虚化程度是否适当。

技巧 4-拍摄时让被拍摄者的表情更加自然



拍摄时相机和被拍摄者的距离大约是 30 米。这样的距离，拍摄者无法通过对话和被拍摄者进行交流。但是在这样的情况下，被拍摄者也不太会意识到相机的存在，表情会更加自然。此外，重要的不仅仅是脸部表情，在将被拍摄者配置于风景之中时，拍摄者还需要注意其全身的造型和姿势，要让被拍摄者整体看起来更加自然。

拍摄人物并无定规，全身人像也能展现出个性

全身人像是拍摄时也常常用到的技巧之一。因为和被拍摄者保持了一定距离，所以他们不太会在意相机的存在，容易拍摄到自然的表情，这是全身人像的一大优点。有很多人以为在拍摄人像时越是特写越能够表现出被拍摄者的个性，但事实并非如此绝对。对于有些被拍摄者，不使用特写（例如拍摄全身）更能反映出他们的魅力。如果使用超远摄镜头拍摄全身人像，拍摄距离会让被拍摄者和摄影师几乎不能通过语言进行交流。如此一来只能靠做手势和身体语言沟通，但是那样被拍摄者的表情反而会更加生动。此外，如果在开始就使用大光圈中远摄镜头进行拍摄，会给被拍摄者以不必要的压力。而使用远摄镜头从距离较远的地方拍摄，会让被拍摄者更自然，表情更丰富。在拍摄开始时，巧妙使用这一手法可以让整个拍摄过程进展更顺利。

场景 4：能反映被拍摄者内心世界的暗调女性人像



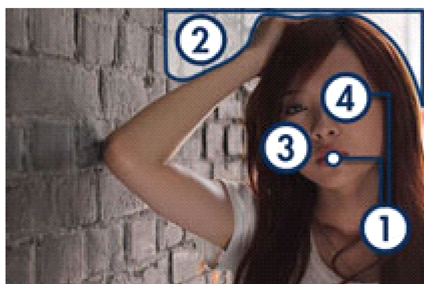
拍摄数据

EOS 50D　　曝光补偿：-1EV

EF 50mm f/1.2L USM　　ISO 250

光圈优先自动曝光（F4，1/60 秒）　　白平衡：自动

要点



要点

① 必须让眼部和唇部有高光

当整张人像照片呈暗调时，最好在吸引视觉注意的部分加入光。通过加入高光，曝光可以更暗，让照片显得有冲击力。拍摄暗调人像的关键不是单纯的减少曝光。

② 考虑与背景光线的平衡

如果从被拍摄者的背景（背后）有强烈光线射入，那么画面整体就会显得比较锐利，成为一张鲜明的照片。普通背景的话，照片只会看起来较暗，但是如果背景有强光，那么被拍摄者脸部的暗淡就会显得很自然，照片的暗调就会被强调出来。

③ 被拍摄者表情最好是冷酷且有野性美

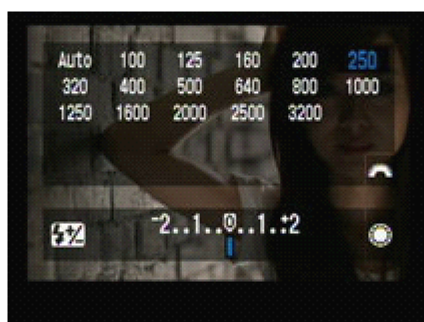
暗调的人像照片给人的整体感觉应该是比较酷的。所以被拍摄者脸上不应该带着笑容。最好通过让人有些吃惊的冷酷表情，来赋予照片特色。被拍摄者的姿

势必须和表情搭调，不要太有活力。总之拍摄照片时应该把握好整体的感觉。

4 针对眼部进行精确对焦

人像摄影的基本原则之一就是对眼睛合焦。特别是在拍摄暗调照片时，眼神更是决定了整张照片的印象，所以必须精确合焦。要时刻注意合焦位置，拍摄后也不能松懈，要认真确认照片效果。

技巧 1-积极更改 ISO 感光度



拍摄现场是在一条类似于隧道的昏暗通道中，而且是在逆光状态下拍摄，所以被拍摄者必然会看起来比较暗。为了得到想要的亮度，必须做好使用较低快门速度拍摄的心理准备。而且为了刚好得到不让细微动作导致照片模糊的快门速度，在拍摄时将感光度调节为 ISO250。拍摄此类照片时应该根据周围状况使用适当的 ISO 感光度。

技巧 2-将自动亮度优化设置为关闭



因为拍摄的目的就是有意让脸部曝光不足，得到暗调照片，所以应该预先将“自动亮度优化”设置为关闭。如果设置为启动的话，相机会对拍摄出的图像数据进行判断，自动将脸部补偿至“合适”的亮度。为了达到拍摄意图，用户应该在理解相机各种辅助功能的基础上，根据场景不同将它们设置为“启动”或“关闭”。

技巧 3-使用反光板调节脸部亮度



被拍摄者和相机的位置关系参见左图。为了让被拍摄者的嘴唇和眼部有高光，拍摄者谨慎地使用了反光板将从背后射来的光反射到脸部。如果反光板的光线过强就很难拍摄出暗调照片，所以应该使用较弱的光。

技巧 4-使用实时显示功能手动对焦



在拍摄时使用实时显示功能手动对焦精确合焦，因为目的是拍摄出暗调效果，画面整体较为昏暗，所以相对于明亮场景的对焦，此时应当更加慎重细心。如果无论如何都很难合焦，不妨试着在合焦时使用反光板打上稍强些的光，这样比较容易观察合焦位置。

使用较暗曝光让人印象深刻，剥离多余信息以接近被拍摄者的内心

暗调照片不单纯是曝光不足的昏暗照片。它是一种能够反映被拍摄者内心世界的高级摄影技巧，有意识地降低曝光，将色彩和形状等信息从照片中剥离，强调被拍摄者本身的存在。这是在拍摄男性人像时常用的手法，当然在拍摄女性人像时使用也完全没有问题。它是一种能够反映女性野性美的有效手段，能够让被拍摄者变得冷酷，看起来判若两人。在技巧 3 中说到的如何加入高光是使用这个手法的关键。如果眼部和嘴唇有光闪耀，那么整幅画面就会充满生气，从而具有亮点。此外，在拍摄时应该尽可能选择朴素的背景，注意构图，让人能够自然而然地将目光集中到被拍摄者身上。这样的暗调照片，在拍摄时需要精密的计划，必须用心注意好每一个细节。试着通过较暗的构图，剥离那些多余的信息，走进被拍摄者的内心世界吧。

场景 5：黑白世界中的女性美



拍摄数据 EOS 50D

EF 50mm f/1.4 USM ISO 3200

光圈优先自动曝光（F2，1/160 秒） 曝光补偿：+2/3EV

要点



要点

① **虚化背景让颗粒感更明显**　　利用高 ISO 感光度下产生的噪点，能让照片具有颗粒感。为了让这样的颗粒感更明显，可以通过选择合适的光圈和镜头来虚化背景。如果能够利用画面中间调部分的噪点，颗粒感的效果会更加明显，所以背景不应该过于昏暗。

② **有必要时出现高光溢出也无妨**

高光溢出一般来说是拍摄时需要避免的现象。但是在拍摄单色照片时，出现高光溢出反而能使照片更让人印象深刻。主被摄体整体出现高光溢出当然不好，但是一小部分出现这样的现象完全没有关系。在上图中，拍摄者有意让被拍摄者脸部出现高光溢出，这成为了照片的亮点。

③ **选择符合单色照片气氛的拍摄场所**

不是随便在什么地方拍摄单色照片都能有好效果，拍摄者应该选择那些能够渲染出单色照片风格气氛的场所。比起白天的室外，在稍微昏暗的室内拍摄，颗粒感会更加明显，更能够体现出单色照片的独特气氛。

④ **考虑被拍摄者服装的色彩搭配**

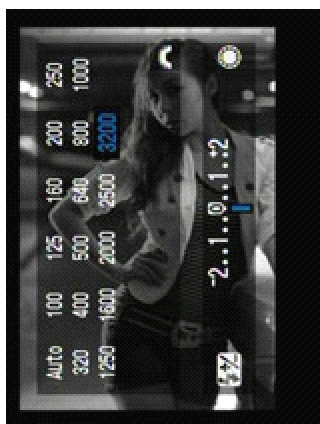
拍摄单色风格会让照片的气氛和给人的印象大大改变。单色照片绝不仅仅是将所有物体拍摄成黑色和白色那么简单。拍摄单色照片时，有些色彩比较醒目。正式拍摄前应该进行试拍，有必要的话可以更换不同颜色的服装。如果拍摄者能够意识到不同颜色变成单色后的不同效果，那么拍摄单色照片的技术就会明显进步。

技巧 1-将照片风格设置为“单色”



从照片风格中选择“单色”。在这种情况下，使用实时显示拍摄功能时相机背面的液晶监视器上的图像也会被显示为单色。这样有利于拍摄者把握不同颜色在单色照片中会被如何体现出来，非常便利。在拍摄单色照片时，可以使用实时显示拍摄一边确认单色视觉效果一边拍摄。

技巧 2-提高 ISO 感光度制造噪点



拍摄者应当考虑到拍摄现场的亮度和黑白照片的颗粒感，大胆提高 ISO 感光度。提高到什么程度才适合根据状况有所不同，如果想要较为明显的颗粒感应该试着以 1600 以上的感光度拍摄。平时拍摄时应当尽可能避免噪点的发生，但是这里的出发点完全不同。

技巧 3-选择最大光圈明亮的镜头

选择最大光圈较为明亮的镜头比较有利于在昏暗场所拍摄。不仅能够得到更快的快门速度，而且由于相机是使用最大光圈测光，所以在通过取景器进行拍摄时，视野会比较明亮。明亮的取景器有利于确认被拍摄者，在手动对焦时也更容易合焦，能够减轻拍摄者对焦的负担。

技巧 4-将高 ISO 感光度降噪功能设置为关闭

拍摄黑白照片的关键点就是让噪点为我所用。所以在这里将相机的高 ISO 感光度降噪功能设置为关闭，以便更好地利用噪点制造颗粒感。特别应该加以利用的是被称为“亮度噪点”的点状噪点。这样的噪点通常会被相机的降噪功能处理得不太明显。因此将“高 ISO 感光度降噪功能”设置为关闭有助于利用这样的点状噪点。

掌控光线，展现华丽的黑白世界

在使用单色照片风格拍摄人像时，那些黑白银盐胶卷和冲印出的照片应该成为拍摄者学习的范本。如何在数码相机上再现那种独特的风格是成功的关键。因此应该选择高 ISO 感光度（这次的图例采用 ISO3200 拍摄），图像中的亮度噪点看起来就像是胶片上的银盐颗粒般具有自然的粗糙感。黑白照片中如果完全不存在颗粒感反而看起来不自然，所以拍摄者应当巧妙利用高 ISO 感光度拍摄出胶片感。此外，黑白照片是用白到黑的过渡来展现所有的颜色。视觉上的变化仅限于灰色调，所以光线的效果非常重要。决定被拍摄者的位置时不仅应该考虑到高光和阴影部分，还要注意到细节的色调变化。图例采用了从左侧照来的现场直射光。使用银色反光板在被拍摄者右侧尽可能近的位置反射光，照亮其右边的脸颊，以获得光线的平衡。大胆尝试使用不同感光度，调节光线，挑战数码时代的黑白照片吧。

场景 6：使用无线闪光拍摄人像



拍摄数据

EOS 50D	ISO 200
EF 24-70mm f/2.8L USM	SPEEDLITE 580EX Ⅱ
手动曝光（F5.6，1/60 秒）	SPEEDLITE 550EX

要点



要点

①主闪光灯应该从侧面发光　　使用多支闪光灯照明时必须分清每一支闪光

灯的用途。在上图中，用直接照射被拍摄者的主光源（主闪光灯）从右侧照射，副闪光灯从被拍摄者身后发光，闪光灯在照亮被拍摄者的同时让照片具有了立体感。

②应该明确副闪光灯的作用

第二支闪光灯设置在被拍摄者身后（参见技巧 3 的照片），通过闪光制造纵深感，让人和背景分离，并让被拍摄者的腿部成为亮点。副闪光灯的发光量其实比主闪光灯要高，有意让照片的一部分曝光过度，这是图例的拍摄关键。

③充分利用手边道具

被拍摄者坐的台子上铺的布是窗帘。而台子本身是用两张桌子拼接而成。铺上窗帘让人看不出拼接的痕迹，看起来堪称豪华，并且带有非现实感。

④根据状况决定被拍摄者造型

在布景带有非现实感时，可以让被拍摄者大胆摆出比较独特的造型。能够强调出身体曲线的服装也会有不错的效果。成功拍摄这样的照片要求的不是被拍摄者自然的动作，而是重视照片表现的衣服和造型。

技巧 1-设置较高的 ISO 感光度



在拍摄之前确认 ISO 感光度，可以将其设置为稍高的 ISO 200 或 400。相对于 ISO 100 来说，ISO 200 下相机对于光线的敏感程度提高 1 倍，而 ISO 400 下这样的敏感程度会提高 3 倍。其结果就是能够更有效地利用闪光，使用全功率闪光的情况大大减少。这样闪光灯的回电时间也会缩短。另外，在闪光拍摄时如果将拍摄模式设置为手动曝光，就能很自由地选择光圈值，拍摄会更加轻松。

技巧 2-安装闪光灯信号发射器

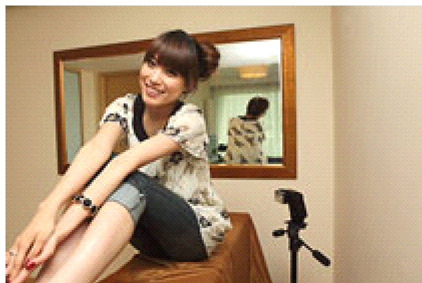


闪光灯信号发射器“ST-E2”能让使用无线通信进行的多灯闪光拍摄变得更加便利。只需将它安装在机身上部的热靴上就可以使用，可以简单地设置光量比并控制多灯闪光。这样即便将外接闪光灯和相机完全分离开来，也能自由自在地无线

控制闪光灯。

技巧 3-设置各个闪光灯





将主闪光灯（左图）固定在三脚架上。通过半透明的柔光板照射，这样光线会更加柔和。为了不让副闪光灯（右图）被拍进照片，将其安放在了被拍摄者背后，直接照射被拍摄者为整张照片添加了亮色。两支闪光灯都采用的无线闪光。

技巧 4-设置各个闪光灯的光量比



左图为闪光灯信号发射器“ST-E2”的背面操作部分。被分为 A、B 两组的各闪光灯的光量比可以从 8:1～1:1～1:8 以 1/2 级步进调节。应该反复进行试拍以确定最终光量比。有了它可以直接在相机上控制闪光灯，比四处走动以分别调节每一支闪光灯要简便不少。

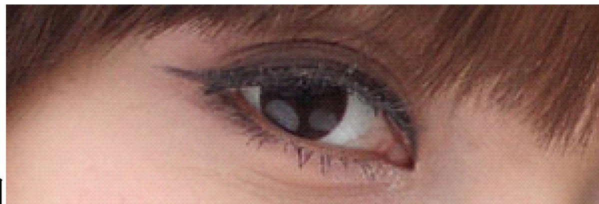
提高闪光拍摄水平的秘密在于无线闪光！!

利用多支闪光灯进行人像摄影可以通过多个光源让被拍摄者更有立体感。使用闪光灯信号发射器“ST-E2”可以简单地无线控制各个原厂闪光灯的闪光。首先从单个闪光灯的无线闪光开始，在观察随主闪光灯的位置不同所产生的阴影变化后增加第二支闪光灯。只要明确不同闪光灯的作用，多灯闪光拍摄绝非难事。当拍摄者能够根据自己的意图控制光线之后，就能够理解使用闪光灯拍摄人像的真正精髓。此外，原厂闪光灯构成的无线闪光系统不仅可以在室内拍摄时发挥威力，还能够在更多拍摄场合让用户拍摄出让人印象深刻的人像照片。因为它不像专业摄影师经常使用的大型闪光灯那样需要外接插座电源，所以在室外也能简单进行

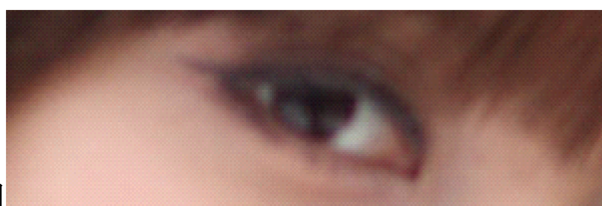
闪光摄影。

人像摄影的原则是针对眼部合焦

眼部合焦

眼部放大图

眼部未合焦

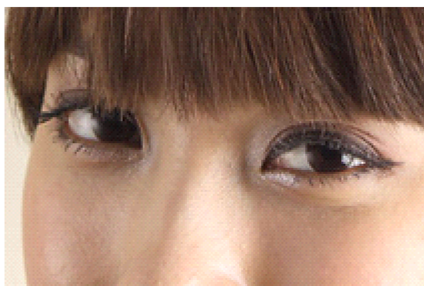
眼部放大图

从任何角度拍摄任何姿势的人像其基本都是针对眼部合焦

在拍摄人像时针对眼部精确合焦非常重要。如果眼部没有合焦，那么整张照片就会软绵绵的，失去关键点。不管被拍摄者摆出什么造型，不管从什么角度拍摄，都必须针对眼部精确合焦。特别是开大光圈拍摄时，景深变小，合焦位置稍稍偏移就会造成眼部失焦，拍摄者应该加以注意。使用小型数码相机拍摄时，一般只要能够针对脸部的某一个位置合焦，就不用太在乎合焦点位置。但是使用高像素数码单反相机时，因为画面的分辨力很高，所以在放大的时候失焦现象就会特别明显。另外，因为数码单反相机的图像感应器很大，所以容易产生虚化。使用 35mm 全画幅相机拍摄时虚化更大，所以对合焦要求更加严格，甚至要注意到应该对眼睛的哪一个部分合焦。

防止发生抖动，它是人像摄影的大忌精确合焦

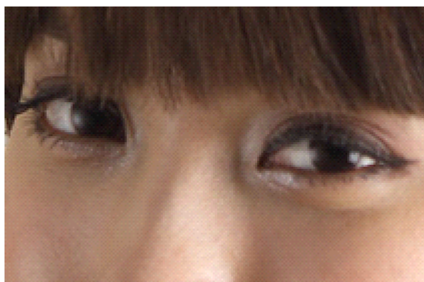




细节也被拍摄得很锐利。精确合焦于眼部，图像放大显示时甚至能够数出睫毛有多少根，是一张让人赏心悦目的照片。

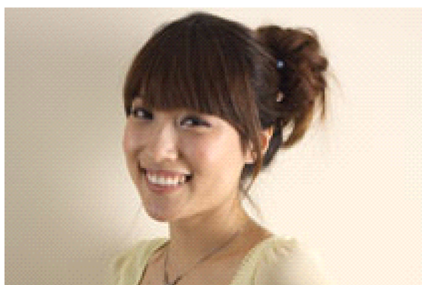
失焦

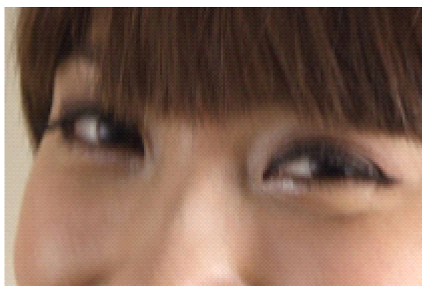




照片缺乏锐度，本来应该针对眼部合焦的，但是合焦点却发生了偏移。很可能是在就要按下快门按钮时被拍摄者或者是拍摄者本人发生了移动。

被摄体抖动





虽然被拍摄者的头饰看起来合焦了，但是脸部就像是采用了多重曝光一样有重影现象。这是因为快门速度太低，没有凝固住人物的动作。

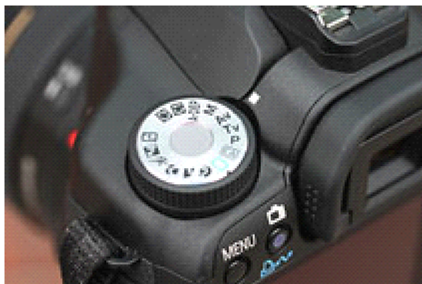
很多被认为失焦的照片其实是抖动造成的失败

如果仔细观察那些被认为失焦的照片，会发现其中很多图像不够锐利是由于发生了抖动。失焦和抖动两者基本上没有关系，但是都会影响到照片的锐度。特别是在人像摄影时要加以注意。另外，还要注意有可能和手抖动同时发生的被摄体抖动现象。作为不会发生手抖动现象的快门速度基准，一般认为是 1/焦距=安全快门速度，但是这个说法没有考虑到被摄体的抖动带来的影响。在人像摄影时，要考虑被拍摄者也是会动的，应该在此基础上决定合适的快门速度。

如何设置相机以获得理想合焦

为了得到理想合焦效果的相机设置

1.将相机设置为光圈优先自动曝光模式



人像摄影时合焦点（景深）的控制非常重要。所以从拍摄模式转盘中选择文明用语（光圈优先自动曝光模式），以便拍摄者能够根据自己的意图控制景深。使用优先决定光圈值的文明用语模式更容易控制合焦范围。

2. 自由决定 ISO 感光度



应该根据拍摄状况自由选择 ISO 感光度。设置为自动基本上也没有问题，但是为了更好地理解快门速度和光圈的关系，最好能够选择某个特定的感光度以习惯拍摄。

3.将驱动模式设置为连拍



在拍摄人像时即使是同一个姿势也应该连续拍摄多张照片。如果能养成这种习惯，那么拍出合焦理想的照片概率就会大大增加。另外，如果将相机设置为连拍模式，就能够迅速地拍摄下一张照片，让人感觉快门的反应速度好像变快了，这样拍摄者在无需连拍时也能够心情愉快地拍摄。

4.原则上应该设置为单次自动对焦



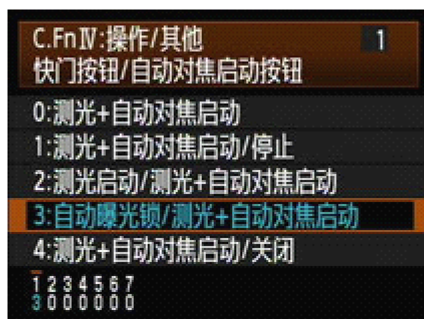
原则上应该将自动对焦模式设置为确定合焦之后对焦动作就会停止的“单次自动对焦”模式，比起会追逐被摄体连续自动对焦的模式，“单次自动对焦”更有利于精确合焦。对于被拍摄者会不断摆出不同造型的人像摄影，推荐使用单次自动对焦模式。

5.手动选择对焦点



为了在决定构图之后能够自由选择离人物眼睛最近的自动对焦点，应该将“自动对焦点选择”设置为“手动选择”。这样能够根据不同构图自由变更想使用的自动对焦点。为了在任何情况下都能迅速选择自动对焦点，应该事先确认相机的操作，并练习手动选择对焦点。

6.使用自动对焦启动（AF-ON 或自动曝光锁）按钮进行自动对焦



EOS 系列数码单反相机的默认设置是半按快门按钮相机会同时进行自动对焦和自动测光。如果能够将自动对焦和自动测光的操作按钮分离开来，使用自动对焦启动（AF-ON 或自动曝光锁）按钮来进行自动对焦，将自动测光的启动分配给快门按钮，就能将这两个操作系统分离开来，以便更加集中地对焦。

了解人像摄影的独特方法，熟练运用各种功能和设置

人像摄影的方法既有和其他种类的摄影共通的部分，也有自身的独特之处。特别是在拍摄人像时合焦要求非常严格，所以应该灵活运用各种功能进行慎重对焦。另外，如果没有特殊的拍摄意图，合焦点都应该落在眼部。因此应该灵活运用手动选择自动对焦点功能，切实做到精确合焦。关于和失焦一起值得注意的抖动现象，则应该在意识到被拍摄者会动的前提下，尽量保证被拍摄者的静止状态。

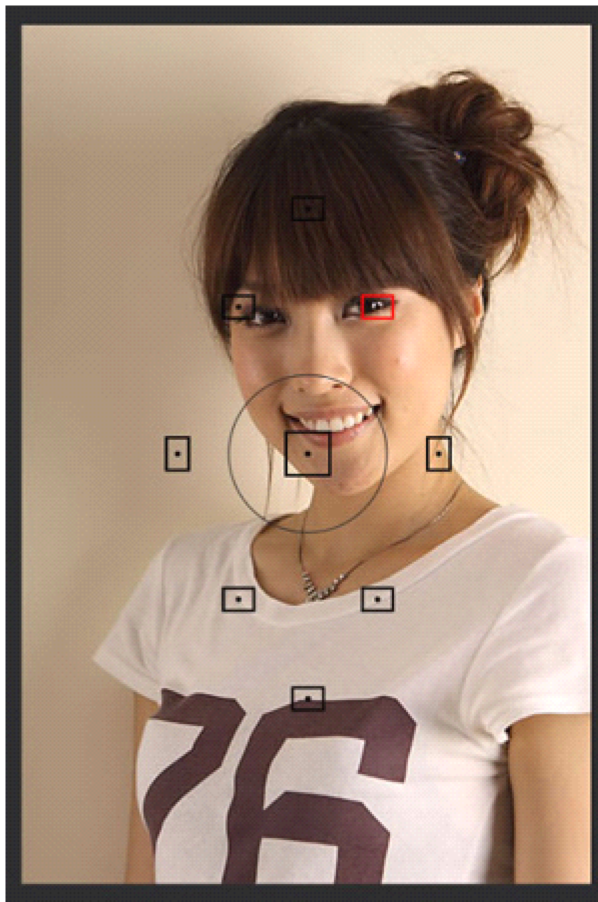
进阶:能够在人像摄影中发挥威力的电池盒兼手柄



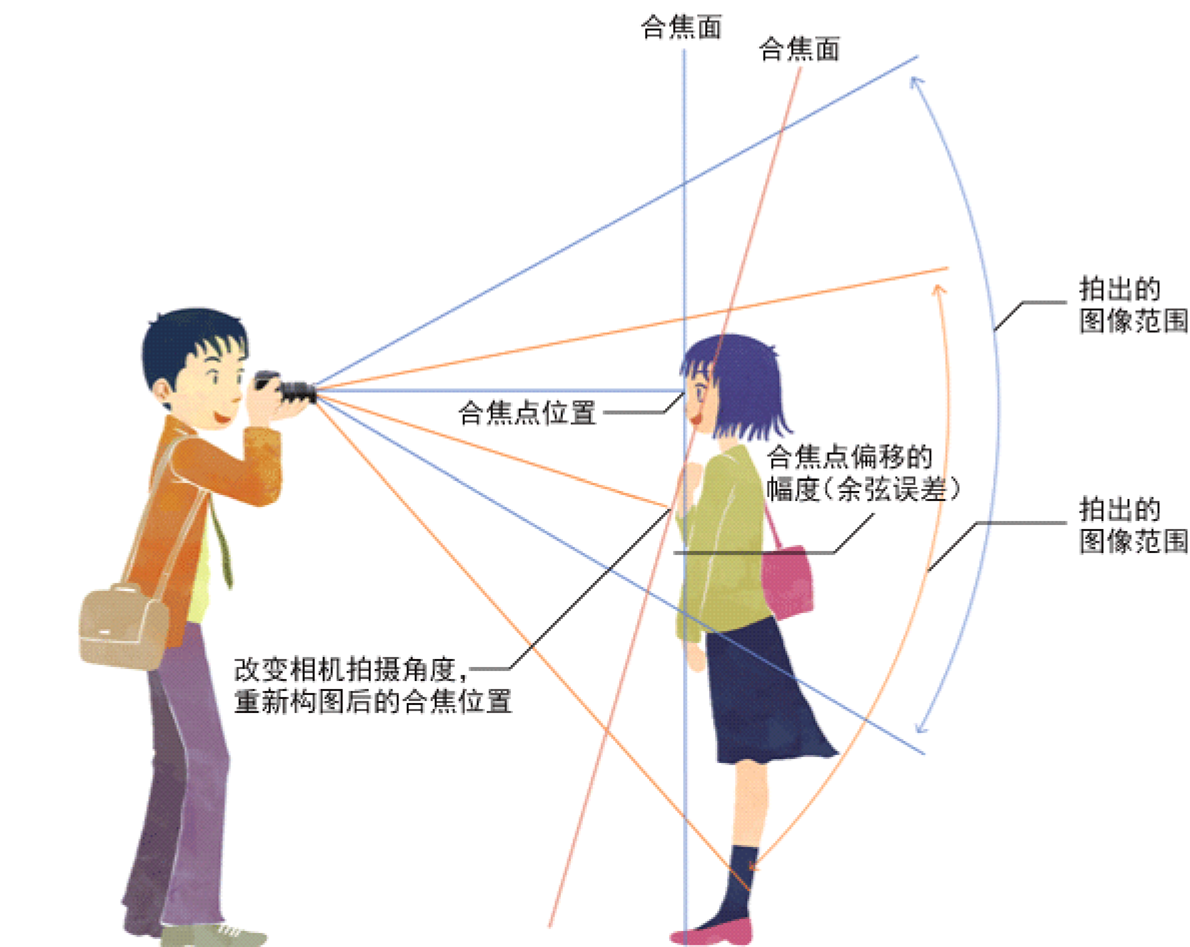
进行人像摄影时常要采用竖拍，有一个附有竖拍用快门按钮的电池盒兼手柄会相当方便。EOS 系列单反相机使用的电池盒兼手柄不但可以收纳两块电池，还具备主拨盘和各种操作按钮，能够带给用户无异于横拍的操作感。当然还应该注意选择兼容自己相机的电池盒兼手柄。

如何运用对焦技巧以获得理想合焦效果

1.选择在合焦后让相机移动最少的自动对焦点



构图完毕后从取景器里广泛分布的自动对焦点中选择离眼部最近的自动对焦点进行对焦。在合焦后为了修正构图而进行的相机移动越轻微，失焦的几率越小。



在使用中央对焦点进行对焦锁定后移动相机构图的话，就会如图中那样出现焦点偏移（余弦误差）。被摄体和相机距离越近，这种误差越大，要多加注意。

结合不同机型的各种功能实现更加精确的合焦

使用自动对焦的方法近年来发生了很大的改变。以前一般是通过取景器中央的自动对焦点进行对焦，然后在对焦锁定的情况下移动相机确定构图。但是现在，中央对焦点之外的自动对焦点其测距精度得到了提高，于是通过手动选择自动对焦点进行对焦的方法成为了主流。使用这个方法可以抑制余弦误差的发生，实现精度更高的合焦。用户应该习惯使用自己相机的手动选择自动对焦点功能，并多加练习早日达到能快速选择的水平。搭载 APS-C 规格图像感应器的机型与采用了 35mm 全画幅图像感应器的机型相比，对于取景器的显示范围（拍摄范围），自动对焦区域的范围更广。所以，采用自动对焦时，在产生余弦误差方面，APS-C 规格机型其实比 35mm 全画幅机型更有优势，意外的是很少有人知道。

2.更改 **ISO** 感光度防患抖动于未然



被摄体抖动意外的多，应使用合适的 ISO 感光度应对

被摄体抖动作为导致人像摄影失败的重要原因仅次于失焦。防抖动机构的出现让手抖动现象大大减少，也许是因为这样的安心感，拍摄者往往不会注意到被摄体抖动的发生。人像摄影的主题是人物，就算是让被拍摄者不要移动，那些无意识的动作还是无法完全消除。连眨眼也总是会以让人惊讶的速度发生。为了将被拍摄者“凝固”在照片中，应该提高 ISO 感光度，获得高速快门。对于即使使用高 ISO 感光度也不容易产生噪点的 EOS 系列数码单反相机，在使用它们拍摄时可以积极更改 ISO 感光度。

3.掌握合适的拍摄节奏切实捕捉被拍摄者的迷人表情



进行有节奏感的连拍，捕捉理想合焦点和表情

进行人像摄影时必须同时注意人物表情和合焦位置等多项事项。合焦理想但是表情不好，或者正好相反的话都不能算是成功的人像照片。为了减少失败，应该对一个姿势拍摄多张照片。可以以 3 张为一组进行自动对焦和连拍。每拍摄一张就重新对一次焦并不一定能得到理想的合焦，而且被拍摄者也很难掌握好拍摄节奏。而使用一次 3 张左右的连拍能够让模特更快进入状态，以便在捕捉满意表情的同时得到理想合焦。希望拍摄者能够有节奏地拍摄，减少各种失败风险。

4 使用实时显示功能精确手动对焦



将实时显示拍摄功能设置为“启动”



首先在相机设置中将实时显示拍摄功能设置为“启动”。有些机型的默认设置就是“启动”。总之应该先确认所持相机的设置状态。

各机型的实时显示拍摄设置

实时显示拍摄模式下能放大显示



这是实时显示拍摄中液晶监视器的画面。移动画面中的白色放大框，就能变更放大显示的位置。而且视野率达到了 100%，所以可以安心构图。

颠覆数码单反相机的常识，实现超精密合焦

实时显示拍摄功能是能够运用于多种场合的有着划时代意义的拍摄模式，它大大改变了数码单反相机的使用方式。其中之一就是能够使用手动对焦模式进行

精密对焦。通过这种方式，以前使用光学取景器时各种自动对焦和手动对焦都难以实现的更加精密的对焦变为了现实。在拍摄人像时，使用它甚至能够实现睫毛尖端的精密合焦。实时显示拍摄＋手动对焦的合焦精度之高目前还无法通过使用光学取景器的自动对焦系统做到。一说起实时显示拍摄往往会想到拍摄花卉或者商品等静物，实际上只要体验过实时显示拍摄＋手动对焦带来的精密合焦，拍摄者就会发现这样的对焦方式也能运用于人像摄影和其他更多的拍摄领域。

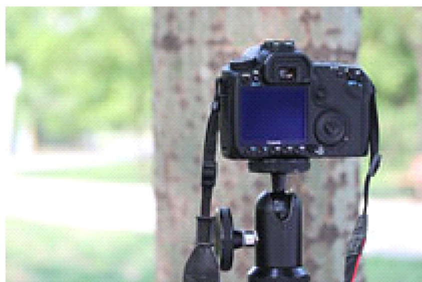
使用实时显示拍摄＋手动对焦进行对焦的步骤（以 **EOS 50D** 为例）

1.设置实时显示拍摄功能



EOS 50D 的相机默认设置中实时显示拍摄功能为“关闭”。对于这样的机型，拍摄者需要从菜单中调出实时显示功能设置的画面，将其变更为“启动”。
各机型的实时显示拍摄设置

2.将相机安装在三脚架上



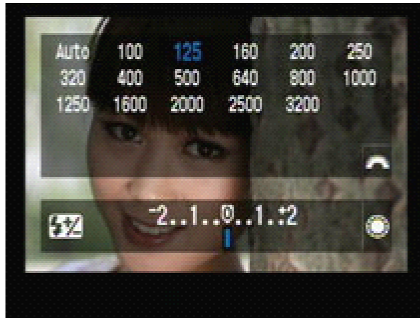
为了实现精密合焦，应该将相机牢牢固定在三脚架上防止合焦点偏移。在进行毫米级别的精确对焦时，保持相机稳固不动非常重要。

3.将拍摄模式设置为光圈优先自动曝光模式



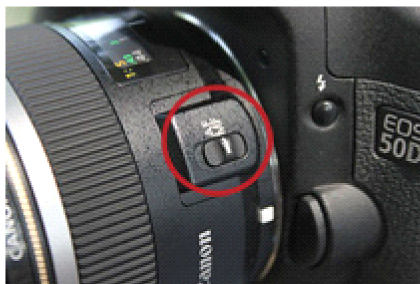
在拍摄人像时，应该选择能够灵活运用光圈效果的光圈优先自动曝光模式（文明用语）。此模式下，光圈会固定为用户选择的数值。即使拍摄场所的光量发生变化，光圈值也不会改变，在 ISO 感光度不变的情况下相机可以自动通过改变快门速度来控制曝光。

4.选择合适的 ISO 感光度



较高的快门速度对于防止手抖动和被摄体抖动都很有必要。在光圈全开也得不到足够快门速度时应该提高 ISO 感光度来应对。

5.切换到手动对焦模式



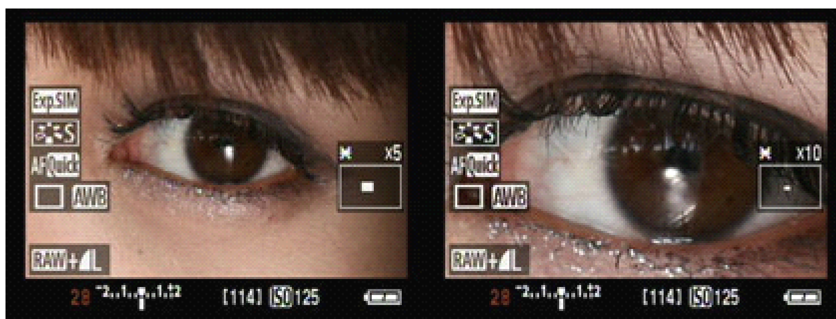
为了实现超精密的合焦，需要将对焦模式切换为手动对焦。即使在机身上设置为实时显示拍摄模式的自动对焦，如果镜头上的对焦模式切换开关位于“MF”，也能够手动对焦。

6.决定构图



首先一边观察背面液晶监视器上的图像一边纠正倾斜，调整角度。然后考虑如何在画面中配置被拍摄者和背景。实时显示拍摄模式下液晶监视器的视野率为100%，基本可以忠实记录下显示的图像。拍摄者应在这一环节确定好整体的感觉。

7.放大显示进行对焦



将放大框移动到想合焦的位置上，进行放大显示。先放大 5 倍观察确定大体的合焦位置，再进行 10 倍放大显示，以便更容易掌握精确的合焦点位置。然后慢慢转动对焦环，进行精确对焦。

8.确认合焦后释放快门



合焦完毕之后应该尽快释放快门。然后马上确认被拍摄者有没有移动。相机处于放大显示状态下一样可以释放快门。只要不更改构图，就无需从放大显示中退出到整体显示画面。

5 使用面部优先实时模式拍摄灵活运用背景的人像

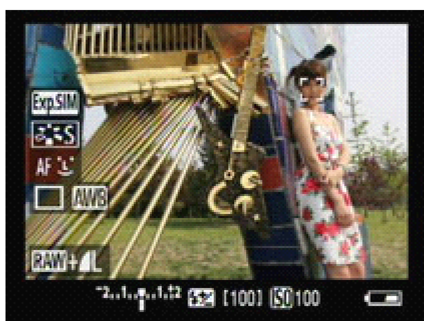


设置面部优先实时模式



在实时显示功能设置菜单中，能够选择该模式下的各种自动对焦模式。从其中选择面部优先实时模式。这是一种相机能自动识别画面中人脸位置的对焦模式。
各机型的实时显示拍摄设置

在面部优先实时模式下会自动进行面部识别



相机一旦识别出画面中存在人物的脸，就会像图中那样将自动对焦框对准脸部。相机会根据被拍摄者的脸部轮廓、嘴、鼻子、眼睛等要素，准确地识别出人脸。另外，当画面中存在多人时，相机会分别识别出每个人的脸。

可以不考虑被拍摄者的位置，自由拍摄人像

面部优先实时模式是运用了佳能独特的面部识别技术创造出的全新功能。该功能可以识别出画面中的人脸，帮助拍摄者进行对焦。这是一种反差检测自动对焦模式。在用自动对焦点位置固定的光学取景器取景时，使用距脸部最近的自动对焦点进行对焦之后，还需要移动相机来调整构图。但是，在面部优先实时模式下，不管被拍摄者的脸部位于画面的什么位置，都可以不移动相机进行对焦，这对于需要灵活运用背景进行人像摄影时非常方便。即使背景成为画面主体，被拍摄者不在中央位置，相机也能自动针对被拍摄者的面部合焦。

使用面部优先实时模式进行拍摄的步骤（以 **EOS 50D** 为例）

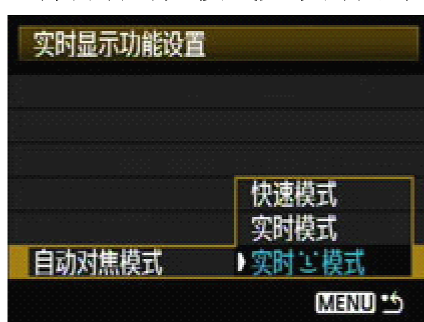
1.设置实时显示拍摄功能



在使用实时显示拍摄功能时，需要在实时显示功能设置中“启动”该功能。对于那些默认设置中实时显示拍摄已经启动的机型，则无需这一步操作。

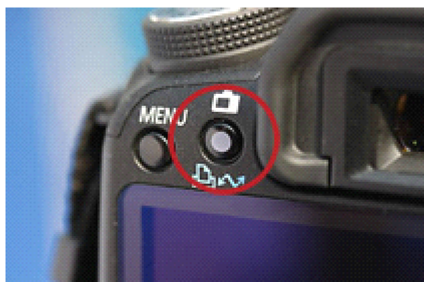
各机型的实时显示拍摄设置

2.将自动对焦模式更改为面部优先实时模式



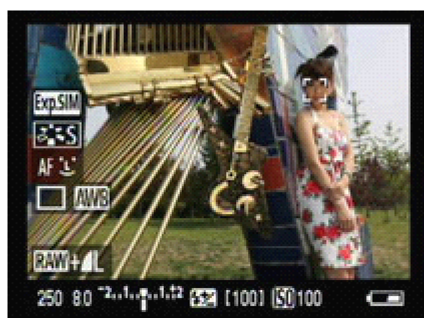
从自动对焦模式中选择“面部优先实时模式”，做好拍摄前的准备。这是一项能在实时显示拍摄时很方便地拍摄人像的功能。

3.启动实时显示拍摄模式



按下实时显示拍摄按钮，开始实时显示拍摄。不同的机型使用的按钮或者按钮的名称、位置不同，拍摄者应该事先加以确认。

4.让相机自动识别出被拍摄者的脸部



被拍摄者将脸部朝向相机时就能自动被识别。如果脸部倾斜、侧着，或者有一部分被遮挡，相机就无法识别，所以应当让被拍摄者的脸部正对相机。

5.合焦



确认白色的自动对焦框对准了脸部。在这样的状态下，按下自动对焦启动（AF-ON或自动曝光锁）按钮进行对焦，合焦后自动对焦框会由白色变为绿色，同时有提示音发出。

6.释放快门



在注意被拍摄者动作的同时按下快门按钮。如果合焦后被拍摄者发生移动，就需要再一次启动自动对焦，准确合焦后再按下快门按钮。

曝光篇 1 什么是曝光补偿？

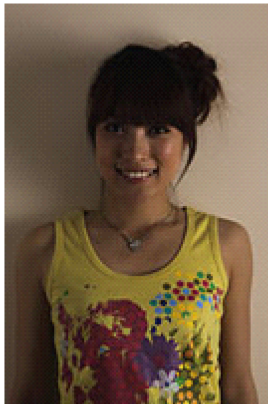


照片的明暗程度反映了拍摄者的意图

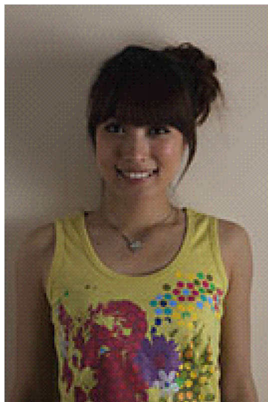
只要不处于特殊的拍摄环境或者手动曝光拍摄模式下，拍摄者在使用 EOS 系列数码单反相机时只需要释放快门就可以得到亮度合适的照片。这是因为在各种拍摄模式下相机会自动运算得出曝光值，拍摄者无需自行测定周围的亮度，决

定适当曝光值（光圈值、快门速度和 ISO 感光度的组合）。曝光补偿就是有意识地变更相机自动演算出的“合适”曝光参数，让照片更明亮或者更昏暗的拍摄手法。拍摄者可以根据自己的想法调节照片的明暗程度，创造出独特的视觉效果等。一般来说相机会变更光圈值或者快门速度来进行曝光值的调节。在拍摄模式为光圈优先自动曝光模式（文明用语）时，改变的是快门速度，在快门优先自动曝光模式（Tv）下，改变的是光圈值。另外，在程序自动曝光模式（P）下，相机能够根据周围亮度，巧妙地变更光圈值和快门速度的组合进行曝光调节。

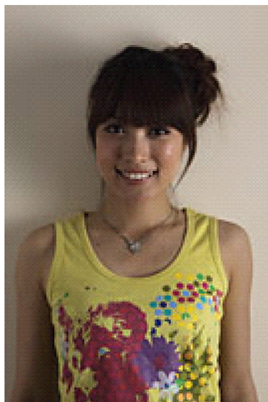
曝光补偿的效果



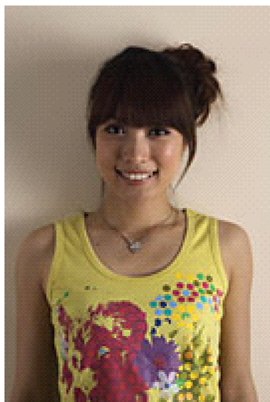
-1 2/3EV



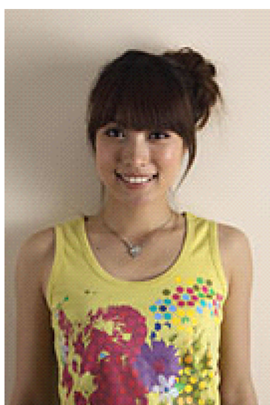
-1 1/3EV



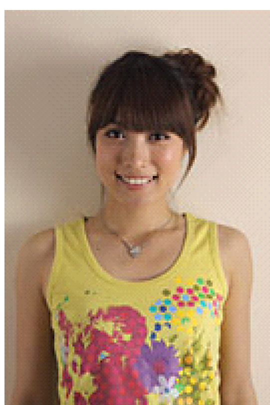
-1EV



-2/3EV

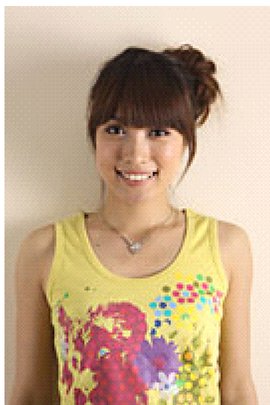


-1/3EV



±0EV

在拍摄时可以对图像进行正向或者负向曝光补偿。需要注意的是设置好曝光补偿后即使关闭电源后再开机，其设置也不会解除。所以如果进行曝光补偿拍摄，原则上在进行拍摄后要将曝光补偿参数还原到±0EV。



+1/3EV



+2/3EV



+1EV


+1 1/3EV


+1 2/3EV

把握曝光补偿的强弱导致的变化

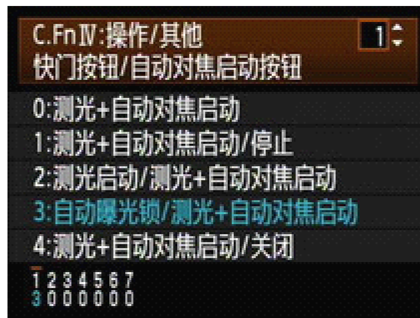
上面排列的图例，是将相机设置为光圈优先自动曝光模式，并使用曝光补偿功能分级改变照片亮度进行拍摄的。和相机判断为“合适”曝光值的照片（无曝光补偿：±0EV）相比，不管是正向曝光补偿还是负向曝光补偿，补偿值越高，亮度变化就越明显。不难发现仅仅 1/3EV 的补偿也会产生亮度差。相机计算出的曝光值并不是绝对正确的。另外，相机计算出的“合适”曝光值和实际见到的美丽效果也不一定一致。拍摄者可以根据自己的主观意志判断究竟什么程度的亮度最合适。相机计算出的“合适”曝光参数归根结底只是一个参考标准，最终还是根据拍摄者的意图来进行补偿。

2 人像摄影中决定曝光的技巧

将自动对焦和自动测光的操作分离以得到更正确的曝光

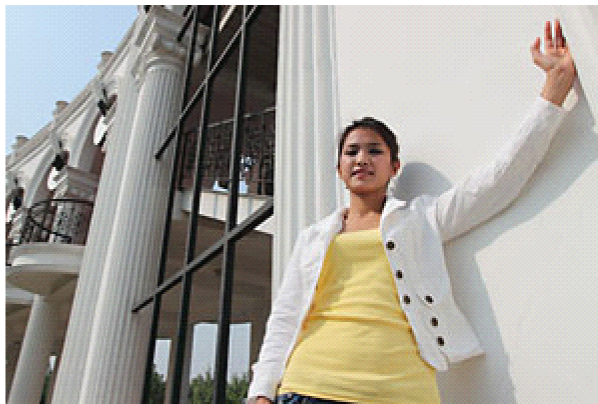
在人像摄影中，合焦和决定曝光参数都很重要。相机的默认设置是，半按快门按钮时， 自动对焦和自动测光会同时进行。但是，在某些场景下，自动对焦和自动测光分开进行会更加方便，比如人像摄影时。所以最好将两个功能的控制按钮分开。可以在自定义功能的设置中将快门按钮设置为自动曝光锁，而将自动对焦功能分配给自动对焦启动（AF-ON 或自动曝光锁）按钮。通过将自动对焦和自动测光操作分离，拍摄者可以在自动对焦完成后进行最终的构图整理时再决定自动曝光参数。

变更自定义功能

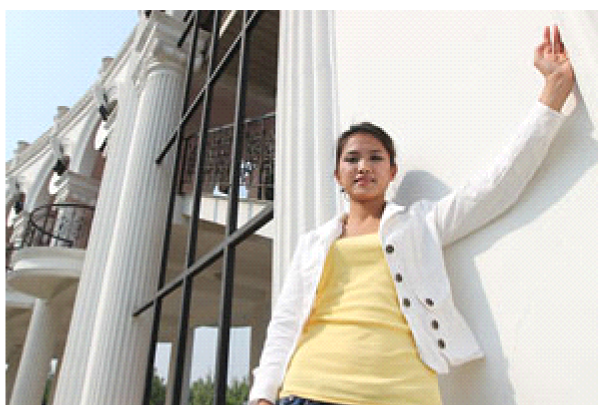


将自定义功能菜单中的“快门按钮/自动对焦启动（AF-ON 或自动曝光锁） 按钮”选项设置为“自动曝光锁/测光＋自动对焦启动”的话，自动对焦和自动测光操作就分配给了不同的按钮。（左图为 EOS 50D 的菜单）

当 自 动 对 焦 和 自 动 测 光 功 能 都 被 设 置 在 快 门 按 钮 上



当 自 动 对 焦 和 自 动 测 光 功 能 被 设 置 在 不 同 的 按 钮 上



单独使用自动曝光锁以得到更合适的曝光参数

将自动对焦和自动测光的操作按钮分离后进行拍摄时，曝光参数被固定，可以不受自动对焦时的构图等影响，更方便拍摄者按自己的意图进行拍摄。在上面的图例中，合焦的脸部周边是亮度较高的白色墙壁。左图在自动对焦和自动测光操作按钮没有分离的状况下拍摄，受脸部周边墙壁亮度的影响，曝光偏暗。而右

图针对被拍摄者左侧的较暗处测光，并在那个位置进行自动曝光锁定后使用自动对焦拍摄，所以被拍摄者获得了足够的亮度。

3 使用点测光＋自动曝光锁进行精确控制

不同测光方式带来的曝光差异

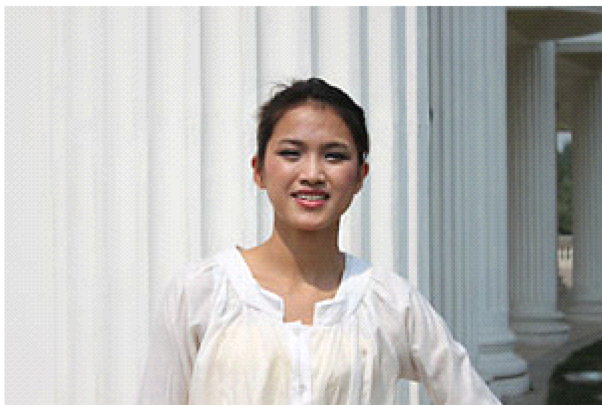
评价测光



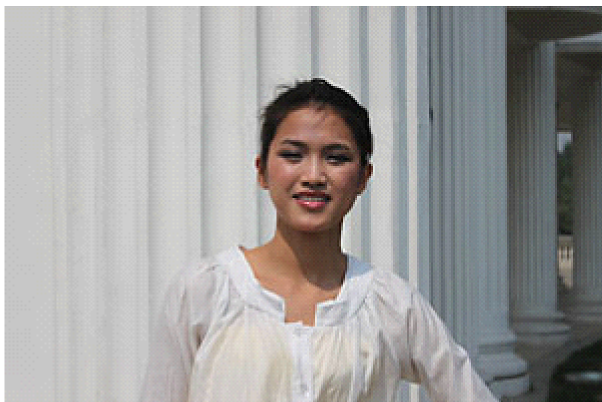
局部测光



点测光



中央重点平均测光



测光方式不同，相机计算出的合适曝光参数也会改变

几乎所有的单反相机都有多种测光方式，可让拍摄者根据不同的拍摄状况来选择。佳能 EOS 数码单反相机的测光方式有 4 种（根据机型不同有若干差异）。每种测光方式的取景器内测光范围和决定合适曝光参数的算法都不相同。测光范围最广的是“评价测光”。而测光范围最小的是“点测光”，它只针对取景器内很小的范围进行测光。此外，“局部测光”会以比点测光稍稍广的范围进行测光，而“中央重点平均测光”则是以画面的中央部分为重点，同时针对整个画面进行测光。由于上述的不同，如上图所示，相机自动判断出的合适曝光参数会随着测光方式的改变产生差异。

熟练使用点测光＋自动曝光锁

点测光



机型不同设置方法会略有差异，但是首先应该进入测光模式的选择画面，选择点测光模式。大部分的机型在选择点测光之后，都会针对取景器中央的圆框范围进行测光。

自动曝光锁



在点测光模式下，将取景器中央的圆框对准测光基准部分，按下被设置为自动曝光锁功能的按钮。如果取景器内显示*符号，就表示自动曝光参数已经被锁定。

理解不同测光模式的含义，巧妙运用自动曝光锁

就像在前面解说过的一样，点测光模式只针对取景器内很小的范围进行测光。所以它是一种只针对关键点进行测光的方式。如果被摄体明暗差十分大或者拍摄主体很小、使用评价测光无法正确测量被摄体的亮度，这时就需要运用到点测光模式。利用点测光方式的话，自动曝光锁定的精度就会大大提高。因为只是简单地针对作为明亮程度基准的部分测光，所以控制测光点就可以得到想要的曝光参数。自动曝光锁与不同测光方式组合在一起效果会有很大差异。在评价测光模式下，相机会针对画面整体的亮度进行运算，即使使用自动曝光锁也只是得到根据整个画面亮度计算出的曝光值，很难控制基准点的亮度。点测光和局部测光可以针对取景器的中央部分等（EOS-1D 系列等一部分机型还可以控制点测光的位置）进行测光来决定曝光参数，让自动曝光锁用起来更加方便。在人像摄影时可以针对正确还原被拍摄者肌肤亮度的位置进行测光，然后锁定曝光参数。重要的是针对被摄体的哪一个部位进行测光和自动曝光锁定。拍摄者应该清楚地了解自己想以画面中哪一个部分的亮度为基准进行拍摄。

点测光＋自动曝光锁的拍摄步骤



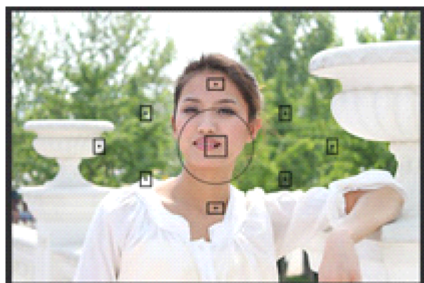
※通过自动曝光锁控制亮度，完成对焦锁定后拍摄，这样可以对自动测光和自动对焦都进行精密的控制。

1. 将测光模式设置为点测光



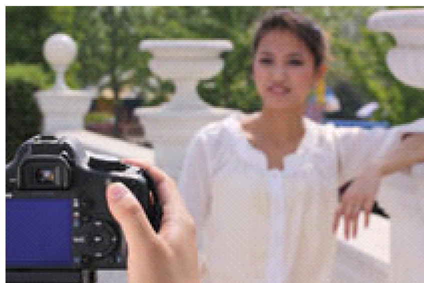
按下测光模式选择按钮，使用拨盘从各种测光模式中选择点测光。有些机型可以从速控屏幕中变更测光模式。

2. 使用取景器中央部分进行点测光



将取景器中央的圆框对准想作为曝光基准的部分（这里是被拍摄者的脸部）锁定自动曝光。EOS-1D 系列等一部分高端机型还可以控制取景器内点测光的位置，所以拍摄者最好事先确认相机是针对哪一个部分进行点测光。此外，使用哪一个按钮进行自动曝光锁定也可以更改，在拍摄前应该加以确认。

3. 自动对焦锁定



确认取景器内有符号*，即表示自动曝光已经被锁定，测光值不会再发生变化。然后按下自动对焦启动（AF-ON 或自动曝光锁）按钮锁定对焦。在进行这些操作之前应该先确认构图，最好能够手动选择自动对焦点，以提高拍摄效率。

4. 调整构图然后拍摄



完成最后的构图微调后轻轻地释放快门。使用自动曝光锁锁定的曝光值会在松开按钮一定的时间后自动解除，或者在拍摄完成后回到默认状态。关于分开设置控制自动对焦启动和自动曝光锁的按钮请点击这里。

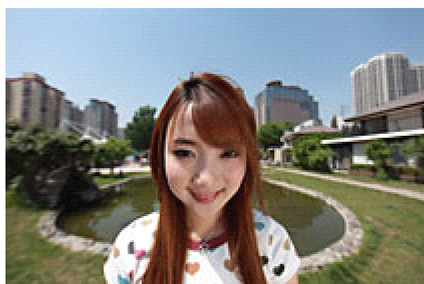
通过改变各种设置拍出最棒的照片

如前所述，分别进行自动对焦锁定和自动曝光锁定操作是提高水平、让人像摄影更加顺利的捷径。通过曝光补偿进行曝光控制当然是可能的，但是在手持相机拍摄的情况下每次拍摄构图都会发生变化，仅仅使用曝光补偿可能得不到想要的效果。而使用点测光＋自动曝光锁则能更加切实地控制测光，所以在手持拍摄时能够让曝光更加稳定。还有一个优点就是拍摄者可以在有意识地决定了曝光和合焦点位置后释放快门，所以能够专注于捕捉快门机会。归根结底，人像摄影中最重要的是被拍摄者的表情。因此，大家应该根据自己的喜好更改相机设置，寻找出使用起来最得心应手的设置。

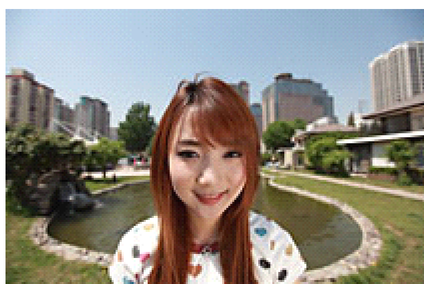
镜头篇

1 了解焦距变化带来的面部和背景的变化

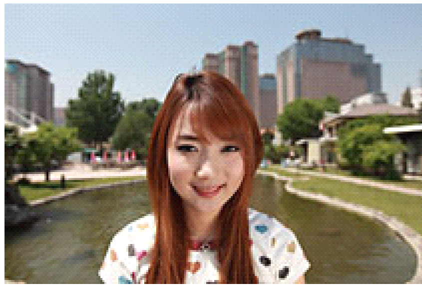
14mm



16mm



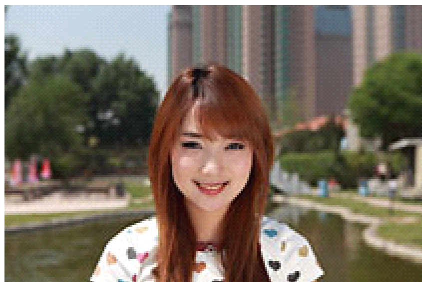
24mm



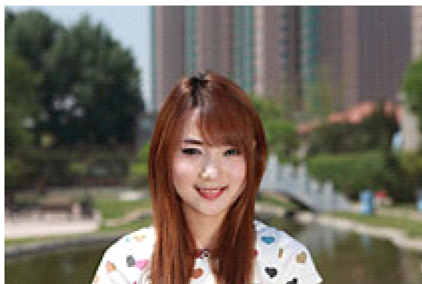
35mm



50mm



70mm

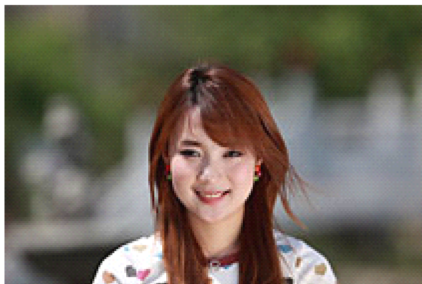


100mm



135mm


200mm

300mm

400mm

使用 EOS 5D Mark II
（35mm 全画幅相机），
均使用 F4 拍摄

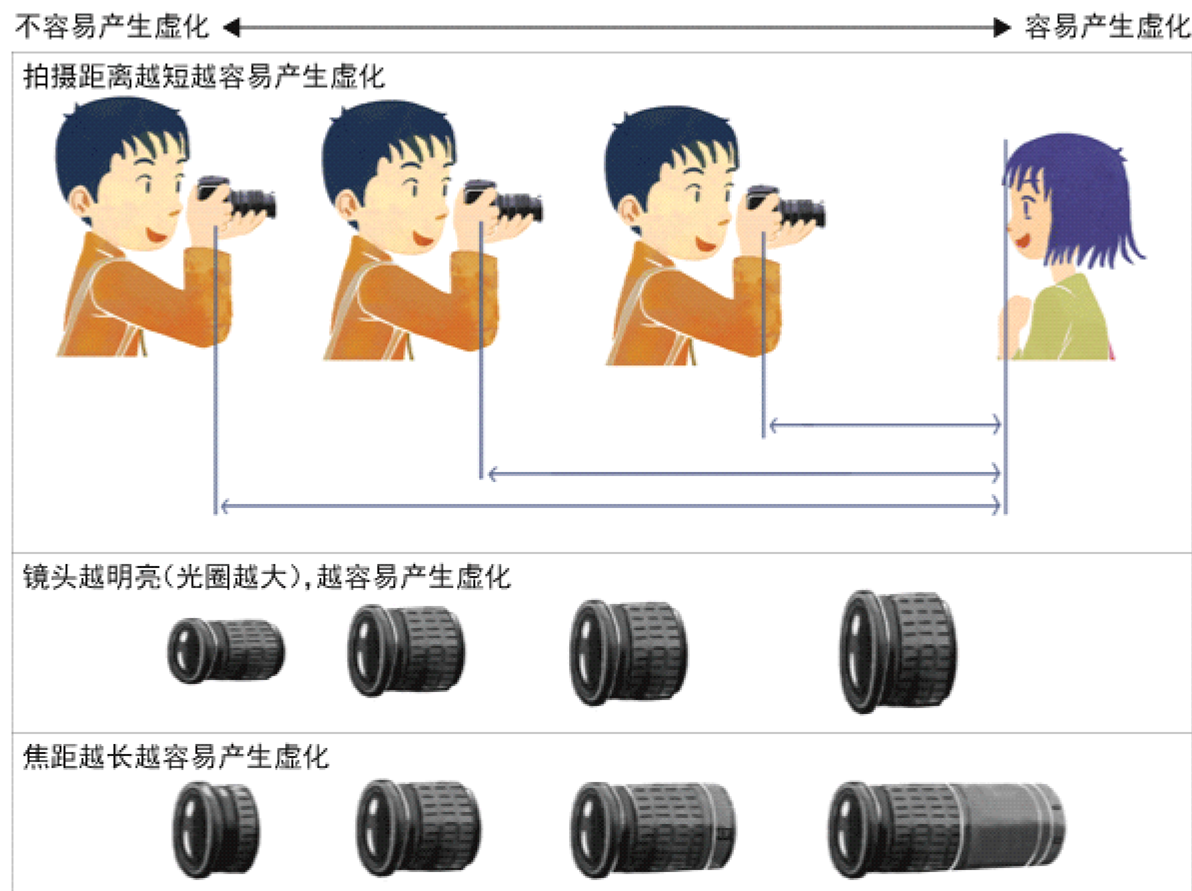
脸部印象和背景随着焦距的不同而改变

镜头焦距的差异会让照片的气氛为之一变。其中视角的差异如上图。照片中的被拍摄者的大小没有发生变化，但是背景范围发生了很大的变化。随着焦距趋向远摄区域，视角变得狭窄，于是背景的范围也渐渐变窄。另外，镜头的焦距不同，被摄体的形状也会发生变化。使用广角镜头时，由于它有着近大远小的特性，所以人脸的形状发生了扭曲。和焦距较长的镜头相比，使用广角镜头时的拍摄距离较短，所以相对距离镜头较近的鼻子和脸颊部分就像是突出来一样，发生了膨胀。相反，在使用焦距较长的远摄镜头拍摄时，拍摄距离变长，脸的各部位的距

离差随着拍摄距离的变长而相对缩小，和广角镜头相反的脸部成像效果逐渐呈现出来。如上所述，拍摄时使用的镜头焦距不同，拍出人物的印象就会发生很大变化。究竟使用怎样的焦距拍摄出来的才是标准成像，这随拍摄者的主观喜好有很大不同。如这次的拍摄，使用的是 35mm 全画幅相机，拍摄者本人相对喜欢 50-70mm 左右的带有轻微变形的照片。适当的变形强调出了立体感，突出了被拍摄者脸部的抑扬感，看起来更加精致漂亮。但是，也不能单纯地说焦距越长越好，因为在使用远摄区域拍摄时，脸部整体会给人很平坦的感觉，有时还会让人看起来显胖。所以应该仔细观察被拍摄者脸部的特征，选择最合适的镜头。

2 了解焦距、拍摄距离和光圈之间的关系

焦距越长、拍摄距离越近、光圈越明亮，虚化效果越强



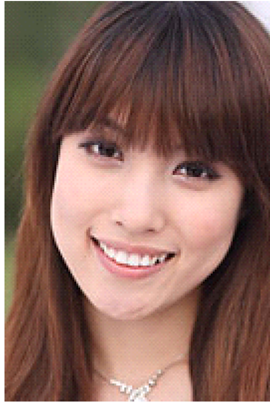
了解虚化产生的理论就能将拍出更优秀的人像照片

在人像摄影时受到大家喜爱并被频繁运用的背景虚化和所使用镜头的焦距、光圈的明亮程度（光圈值）以及拍摄距离（相机到被摄体的距离）有着密切关系。当使用镜头的光圈值不变时，焦距越长，则越容易发生背景虚化现象。当然，如果焦距相同，则光圈越明亮的镜头越容易产生虚化效果。另外，背景虚化程度还会随着拍摄距离的不同发生变化。拍摄距离越短，越靠近拍摄，虚化效果就越大。因此，若想得到大幅的虚化效果就应该选择最近拍摄距离较短、光圈较明亮、焦距较长的镜头。只是在进行人像摄影时，先决定镜头焦距，构图完成后拍摄距离

也就固定了，所以在掌握更长、更近、更明亮的这一虚化的基本原则的同时，还需要把握镜头焦距和拍摄距离的关系。

把握人像摄影时的焦距和拍摄距离
实际测量具有代表性的 5 种构图时的拍摄距离

脸部特写



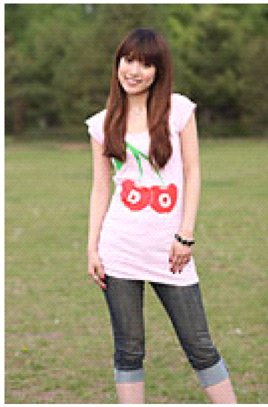
胸部以上特写



上半身



膝部以上

 全身



拍摄距离

焦距 脸部特写 胸部以上特写 上半身 膝部以上 全身 16mm（10mm） ※1 35 厘米 50 厘米 70 厘米 1 米 24mm（15mm） ※2 55 厘米 70 厘米 1 米 1.4 米 35mm（22mm）45 厘米 60 厘米 80 厘米 1.25 米 1.85 米 50mm（31mm）55 厘米 80 厘米 1.1 米 1.80 米 2.6 米 85mm（53mm）1 米 1.4 米 1.9 米 3.1 米 4.5 米 100mm（63mm） 1.15 米 1.7 米 2.3 米 3.7 米 5.1 米 135mm（84mm） 1.5 米 2.15 米 3 米 4.6 米 6.9 米 200mm（125mm） 1.95 米 3 米 4.1 米 6.8 米 9.95 米

※1：小于拍摄时使用镜头的最近拍摄距离，不能拍摄。

※2：使用 35mm 全画幅相机拍摄。括号内表示在相同条件下使用 APS-C 规格相机拍摄时需要的镜头焦距。

用数值来把握焦距和拍摄距离的关系，在拍摄现场加以灵活运用

被拍摄者在照片中的大小和拍摄距离的关系如上表所示。焦距越长，为了在画面上保持被拍摄者是同样的大小，拍摄距离就越长。如果被拍摄者的身高为 167 厘米，想要拍摄胸部以上特写的话，使用 16mm 镜头时的拍摄距离短到几乎快要接触到人物，而使用 200mm 镜头时距离肯定要在 3 米以上。如果能够在一定程度上记住这个数值，就很容易把握拍摄现场该使用何种焦距的镜头。特别是在室内拍摄的时候，绝大多数情况下没法和模特保持一定的拍摄距离。如果想要拍摄全身照片，除非是体育馆这么宽广的场所，不然使用 200mm 焦距以上的镜头几乎是不可能的。掌握好镜头焦距和拍摄距离之间的大体关系，就不会在选择镜头时犹豫不决了。

观察实拍图像

把握焦距、拍摄距离和光圈值（光圈明亮程度）带来的不同虚化效果

镜头焦距 16mm、拍摄距离 50 厘米时虚化效果的变化　※使用 35mm 全画幅相机拍摄。

F2.8



F4



F5.6



F8



F11



F16


F22



即使是被认为难以产生虚化效果的广角镜头，在光圈足够大、拍摄距离较近，被摄体和背景相隔较远的情况下也会产生一定的背景虚化效果。但是在最大光圈时，已经有了一定的景深。光圈在 F4 左右时背景已经显得比较清晰。从图片的效果来看，到 F5.6 为止还能感觉到一定的虚化效果，更小光圈拍摄的图像就类似于泛焦效果了。如果背景和被拍摄者再靠近一些，开始能够感觉到虚化的光圈值还会更小，也许在 F4 左右都很难拍摄出虚化效果。

镜头焦距 35mm、拍摄距离 85 厘米时虚化效果的变化　※使用 35mm 全画幅相机拍摄。

F2.8


F4


F5.6


F8


F11


F16


F22

焦距变为 35mm 之后，虽然仍是广角镜头，但是景深还是变小不少。光圈为 F2.8 时的虚化效果比 16mm 时要大，从图例中感觉到的虚化的类似于使用 50mm 镜头拍摄时 F4 和 F5.6 之间的虚化效果。与 16mm 镜头相比视角发生了变化，虚化的效果和 50mm 镜头比较类似，但是因为视角的差异，照片的印象也稍有不同。

镜头焦距 50mm、拍摄距离 1.25 米时虚化效果的变化　※使用 35mm 全画幅相机拍摄。

F2.8



F4



F5.6



F8



F11



F16



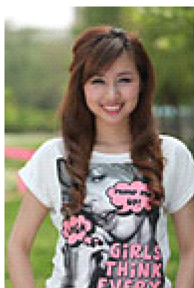
F22



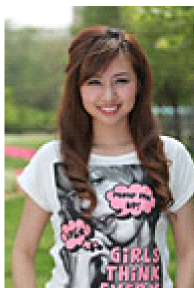
焦距增长到 50mm 之后，虚化的程度进一步增强，和 16mm 以及 35mm 镜头的成像氛围明显不同。最大的变化体现在收缩光圈时，即使光圈缩小到 F22，景深还是较小，让背景始终没有泛焦效果。使用广角镜头时想要虚化背景很困难，而在使用焦距 50mm 以上的镜头时则很难以拍出照片整体都合焦的泛焦效果。拍摄者应该理解镜头特性的差异，在适当场合使用适当镜头，让它们能够自然发挥出各自的性能。

镜头焦距 85mm、拍摄距离 1.95 米时虚化效果的变化　※使用 35mm 全画幅相机拍摄。

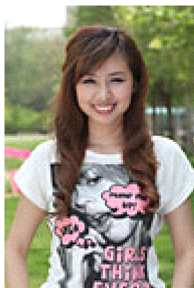
F2.8



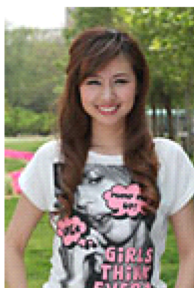
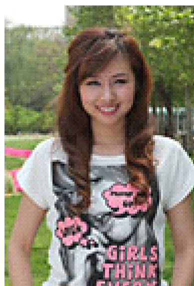
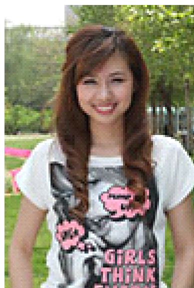
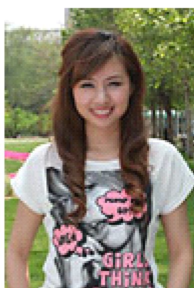
F4



F5.6

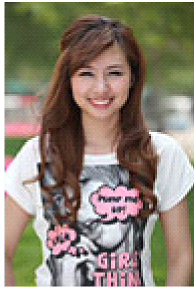


F8


F11

F16

F22

85mm 已经属于中远摄镜头的领域，其成像和 50mm 镜头有着较大差异。就像是有一个肉眼不可见的分界线，把两者区别开来。景深很小，F2.8 时针对眼部合焦，头发前部的一部分已经被虚化，手臂也有很明显的虚化。而使用 50mm 镜头时，颈部和头发前面的蓬松部分都在景深之内，显然差距是较大的。

镜头焦距 135mm、拍摄距离 2.85 米时虚化效果的变化　※使用 35mm 全画幅相机拍摄。
F2.8

F4



F5.6



F8



F11



F16



F22

虚化效果和 85mm 镜头比较近似，但是视角变得更窄，所以照片给人的印象也有些差异。拍摄距离较长，比起使用 85mm 镜头时更加容易控制焦点。虽然这

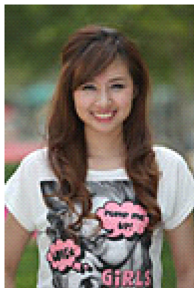
样的拍摄距离还不至于只要针对脸部整体进行对焦就大功告成，但是比起 85mm 镜头来确实对于焦点的控制要求不那么严格。虚化大小看上去大了一圈，虚化的效果也具有远摄镜头独有的气氛。被拍摄者和背景的分离更加明确，使得被拍摄者整体都在画面中突显出来。

镜头焦距 200mm、拍摄距离 4 米时虚化效果的变化　※使用 35mm 全画幅相机拍摄。

F2.8



F4



F5.6



F8



F11



F16


F22



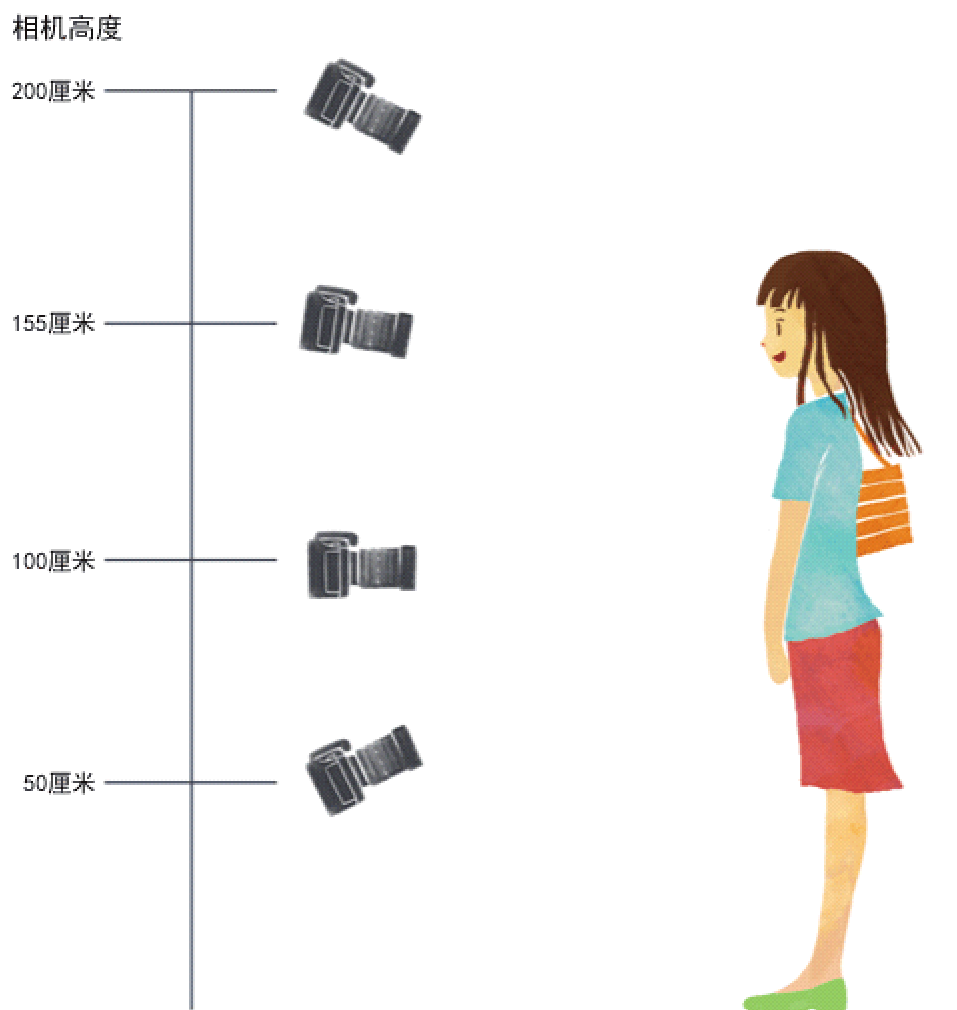
200mm 焦距时实际上对虚化起到主要支配作用的是镜头的焦距，将光圈从 F2.8 缩小到 F4，虚化效果也没有使用其他焦距的镜头时那样明显的变化。即使将光圈收缩到 F22，也不可能拍摄出整体合焦的泛焦照片。拍摄距离相应变长，所以不仅是脸，被拍摄者全身都处于同一个合焦面内，即使使用 F2.8 拍摄，身体各个部分也都位于合焦范围内。脸部各个部位之间没有合焦点位置的差异，不管是对睫毛还是对鼻子进行对焦，合焦面几乎是统一的。

实拍测试证明了数据的正确，拍摄者还需要注意背景距离和色彩

焦距、拍摄距离、光圈值和虚化的关系可以算出。但是，实际上拍摄起来就会发现背景的形状和颜色也会左右整张照片给人的印象，所以这也是一个复杂的问题。另外，被拍摄者和背景之间的距离也和虚化有关。如果想要较大地虚化背景，应该尽可能使用焦距长、大光圈的镜头，同时还应该慎重选择背景的色调和形状。为了增强虚化的氛围，可以尝试着在虚化中加入高光部分，它能让整张照片看起来更加明快，更有利于利用虚化效果。从控制合焦点位置的角度出发，使用比最大光圈收缩几级的光圈拍摄，可以获得较大的景深，拍摄起来比较不容易失败。然而，镜头的光圈值会给虚化带来很大的影响，所以使用最大光圈附近的光圈值拍摄是获得较强虚化的基本原则。镜头焦距越短，虚化就越容易直接受到光圈值的影响，在使用这样的镜头时哪怕收缩一级光圈也会带来明显差异。而使用远摄镜头主要是利用长焦距创造出虚化效果。但是，多用于拍摄人像的 50-85mm 焦距的镜头实质上是光圈值支配着虚化效果。

3 结合不同被摄体思考镜头的高度

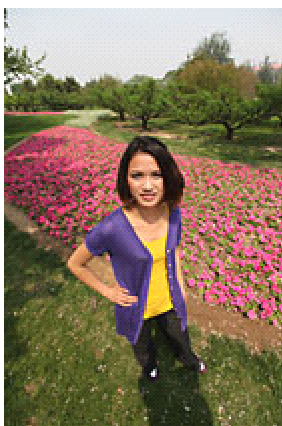
根据拍摄者和被拍摄者的关系来决定相机高度



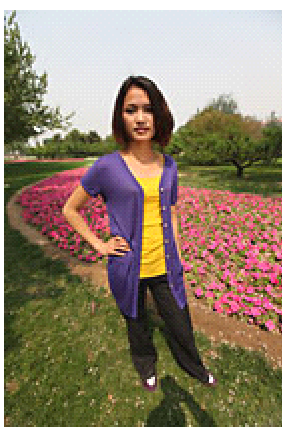
人像摄影中，相机的高度有着重大的意义。这是因为相机从不同的高度拍摄，被拍摄者的脸会有很大不同。如果从脸部以下的位置拍摄，就会把鼻孔拍进照片，所以在拍摄女性人像时特别要注意相机的高度。拍摄者还应该考虑自己的身高，结合自己与被拍摄者的身高差来决定相机高度。决定相机的高度时应该以被拍摄者的身高、而不应该以拍摄者的视平线高度（眼高）为基准。当拍摄者和被拍摄者身高差距很大的时候，应该上下调节相机高度，寻找出符合拍摄意图的角度。在这里使用不同焦距的镜头分别以 200 厘米、155 厘米（被拍摄者眼部的高度）、100 厘米（被拍摄者肚脐的高度）和 50 厘米（被拍摄者膝盖的高度），拍摄了被拍摄者的全身照片。一起来观察从不同角度拍摄的成像特征吧。

观察不同镜头高度和焦距带来的全身人像的变化　※使用 35mm 全画幅相机拍摄。

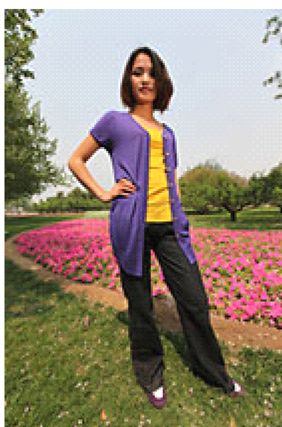
使用 **16mm**（**APS-C** 规格相机：相当于 **10mm**）广角镜头拍摄
200 厘米



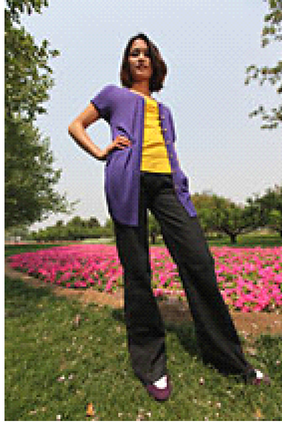
155 厘米



100 厘米



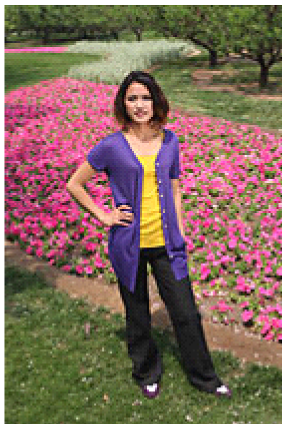
50 厘米



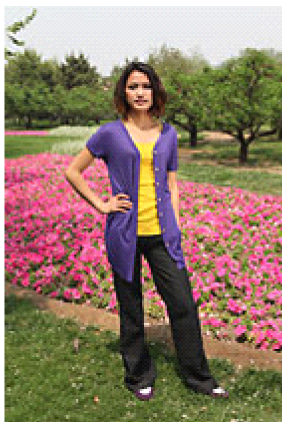
16mm 的镜头会产生强烈的***感。改变相机高度会给照片带来完全不同的印象。从高角度拍摄时极端的变形会让头显得很大。而从低角度拍摄的优点是腿会显得很长，但是鼻孔也会被拍得很清楚，这点需要注意。另外，广角镜头的特殊成像效果让画面四周看起来向外侧拉伸，于是被拍摄者的头或脚会比实际看起来要大，拍摄者应该在理解广角镜头成像特性的基础上进行拍摄。

使用 **50mm**（**APS-C** 规格相机：相当于 **31mm**）广角镜头拍摄

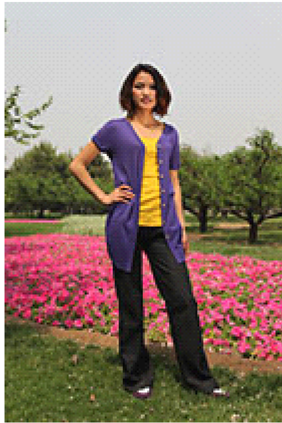
200 厘米



155 厘米



100 厘米



50 厘米



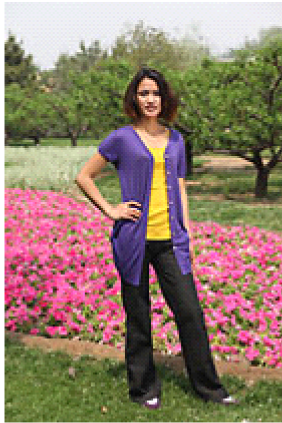
没有 16mm 镜头那样强烈的***感，成像很自然。所以改变相机位置并不会有 16mm 镜头那样强烈的印象差异。即使从最高的位置拍摄，被拍摄者的头部也并没有显得很大，看上去很自然。被拍摄者和相机之间拍摄距离也正合适，可以说这是比较容易控制的焦距。另一方面，***感虽然轻微但依然存在，所以从被拍摄者脸部的高度拍摄的话，会让腿看上去显得有些短。

使用 85mm（APS-C 规格相机：相当于 53mm）中远摄镜头拍摄

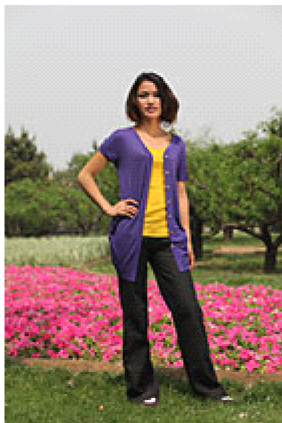
200 厘米



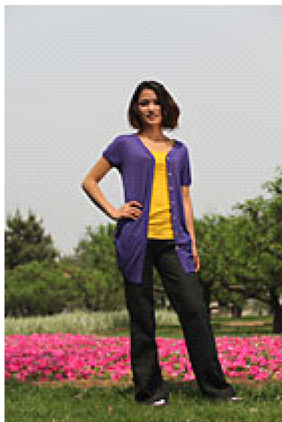
155 厘米



100 厘米



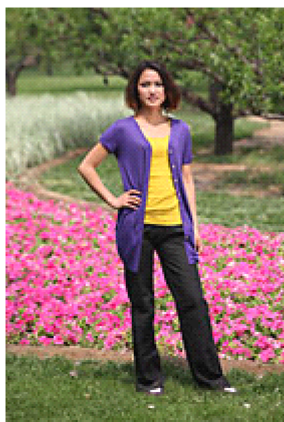
50 厘米



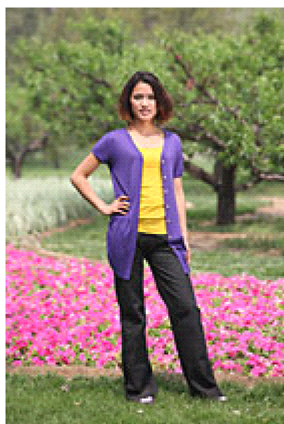
可以说不管从什么高度来拍摄，被拍摄者的成像几乎都相同。背景的变化和16mm 镜头相比也相对安定，不会发生骤然不同的现象。成像特性和 50mm 镜头相似，但是变形更小。拍摄时被拍摄者和相机的距离也正合适。这样的距离使拍摄者和被拍摄者能够用语言交流，拍起来也更轻松。这种平衡也是 85mm 镜头被称为人像镜头代表的原因之一。

使用 **200mm**（**APS-C** 规格相机：相当于 **125mm**）远摄镜头拍摄

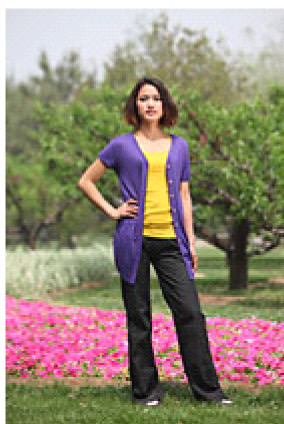
200 厘米



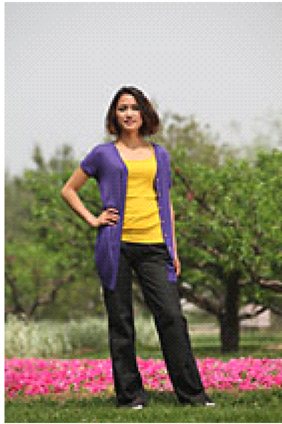
155 厘米



100 厘米



50 厘米



使用 200mm 镜头时视角有所变窄，被拍摄者和相机的距离也离得更远。所以，相机高度差带来的拍摄角度差异也更小，背景的移动也较小。被拍摄者的成像和相机的高度也几乎没有关系。总的来说，相机的高度差异带来的整体印象变化很小。如果想要拍摄全身清晰的照片，使用焦距较长的镜头会较为方便。但是需要注意的是，使用远摄镜头在拍摄时和被拍摄者的交流会有所不便。

人像摄影没有定规，应该重视感觉自由拍摄

照片中被拍摄者的印象会因使用的镜头和拍摄时相机高度的不同而发生很大的变化。镜头焦距越短，这样的变化就会越明显。只是提高到 200 厘米左右的高度拍摄，照片的印象也会迥然不同。在拍摄人像的时候，一般强调的都是光圈和背景虚化方面的技巧。但是如果能够理解拍摄时相机高度和被拍摄者的关系，就更容易拍出想要的效果。在实际拍摄中也考虑这一要素，并结合之前解说的曝光和对焦等要素，就能拍出得意的作品。拍摄者首先要考虑展现被拍摄者的哪一面，再选择合适的镜头，然后决定拍摄的高度，确定照片的整体氛围。人像摄影并无定规，拍摄者的感觉非常重要。在掌握了典型拍摄方式的基础上，充分理解镜头特性，再对拍摄角度下一番工夫，就能拍摄出别具一格的人像照片。